

《アリオ亀有での食育普及活動》

葛飾区食育ネットワークメンバーのイトーヨーカドー亀有店（アリオ亀有店内）と協働で、野菜の摂取量を増やすことを目的に食育普及活動をしました。

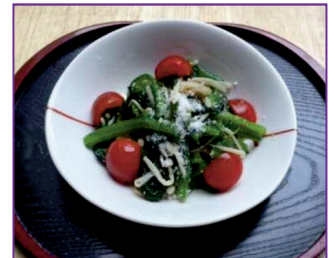
日時：平成30年2月25日(日) 午前11時30分～午後1時
会場：アリオ亀有イトーヨーカドー店（亀有3-49-3）
クッキングサポート

▼「**カラフル野菜で心もカラダもきれいに**」をテーマに、手軽に手に入る野菜を使った簡単野菜料理を紹介しました。

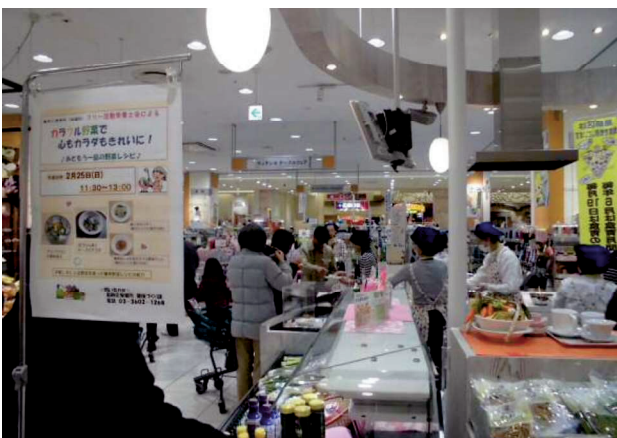
▼試食提供したレシピ



アスパラガスの香味あえ



ほうれん草とチーズのサラダ



▲日曜日のお昼時、家族連れなど、多くの方が立ち寄ってくれました。



▲クッキングサポートの周りには手作りの掲示物で、野菜の1個の目安の重さや、野菜料理1人前に使用する野菜の量などを展示しました。

▶「簡単おしゃれなカラフル野菜ジュレ」と「長いものソテー」を展示とレシピで紹介しました。



《かつしか健康・食育フェア》

子どもクッキーづくり体験教室や野菜や果物のクイズ、災害時用の備蓄食品を賞味期限内に美味しく食べる工夫のパネル展示等を行いました。

日時：平成29年10月29日(日) 午前10時～午後3時
会場：健康プラザかつしか(青戸4-15-14)



かつしか元気野菜を使った子どもクッキーづくり教室

▼クッキー教室の様子

4歳から小学6年生までのお子さんが、葛飾元気野菜の小松菜とにんじんを使った2種類のクッキーを作りました。



▶かつしか食育ネットワークメンバーの森永乳業東京工場とJA東京スマイルが協賛し、クッキー食材の提供を受けました。



葛飾元気野菜を使ったクッキー

※ レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会



【材料】 にんじんクッキー

バター	50g
砂糖	50g
卵黄	1個分
レモン汁	小さじ1/2
薄力粉	150g
にんじん	50g

小松菜クッキー

バター	50g
砂糖	50g
卵白	1/2個分
パニラオイル	1~2滴
薄力粉	150g
小松菜(葉先のみ)	30g

【下準備】

にんじんはすりおろし、しっかりと水気をしぼる。小松菜の葉は柔らかく茹でて細かく刻み、水気をしぼる。バターは計量後、ボウルに入れて室温で柔らかくしておく。

【作り方】 ()は小松菜クッキーの材料

- ① バターをクリーム状に練り、砂糖を加えてよくすり混ぜる。
- ② 卵黄とレモン汁(卵白とパニラオイル)を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ 下準備した、にんじん(小松菜)を加えて混ぜ、さらにふるった薄力粉を入れ、さっくりと混ぜ、ひとまとめにする。
- ④ クッキングシートに生地をはさみ、シートの上から手で3mmの厚さに伸ばす。型で抜いて、クッキングシートをしいたオーブン皿に並べる。
- ⑤ 180℃で予熱を上げたオーブンで15~20分程焼く。

＜京島餅工房 活動栄養士会と共催＞ 会員募集中！！
保健所を拠点に健康や食育の普及啓発活動を行っている、栄養士や管理栄養士の集まりです。
【問い合わせ先】 健康館(保健所)健康づくり課 栄養推進担当係 電話 03-3602-1268



一緒に遊ぼう！野菜と果物これな〜に？

▶花や種からその野菜や果物を当てるクイズです。

毎年恒例のクイズですが、「意外にわからないものですね！」「当たると嬉しいです！」など、多くの方に楽しんでいただきました。参加賞の野菜のイラストを描いた手作りのしおりも好評でした。



当日は、東京聖栄大学の管理栄養士養成課程の4年生が、公衆栄養学実習で参加しました！



パネル展示

備えあれば憂いなしメニュー & 昼食を上手にとるポイント



▼災害時用の備蓄食品を賞味期限内においしく食べる工夫や、日頃の昼食のパターンに少し食材をプラスしてバランスの良い昼食に変えるポイントについて展示しました。備蓄食品を使ったレシピも好評でした。

ひじきと糸寒天の中華サラダ



材料	切り方	1人分	4人分
干しひじき		2g	8g
糸寒天		2g	8g
きゅうり	縦1/2の斜め切り	1/4本	1本
塩		少々	ひとつまみ
かんぴょう		2g	8g
揚げ油		適量	適量
すし酢		大さじ1	大さじ4
ごま油		大さじ1/2	大さじ2
しょう油		小さじ1	大さじ1
プチトマト		2個	8個

備蓄品レシピ

1人分	栄養価
エネルギー	112kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	7.1g
炭水化物	12.0g
食物繊維	3.7mg
食塩相当量	2.2g

【作り方】

- ① ひじきは洗い水で戻してから、沸騰した湯の中でさっと茹でる
- ② 糸寒天は、10～20分水で戻す
- ③ きゅうりは切った後、分量の塩をふる
- ④ かんぴょうは、小さい塩(分量外)を加えた水でもみ洗いし、熱湯で10分ほど茹でる。水気を絞ってから2cmくらいに切り、油できつね色になるように揚げる
- ⑤ ★の調味料を合わせ、①～③を和える
- ⑥ 皿に盛り、④のかんぴょうとプチトマトを飾る

レシピ作成：葛飾区フリー栄養士会

備蓄品レシピとは？

「いざという時のために・・・」と思い、買い置きしておいた缶詰や乾物類等はありませんか？気がついたら賞味期限が切れていたり、なんていうことも・・・

賞味期限が切れる前に普段のお料理に上手に使いたいものですよ。そんなレシピをいくつか紹介します。

(使った後はまた新しいものを購入し、本当の「いざ」という時に備えてください)

切干大根の焼きそば風



材料	切り方	1人分	4人分
切干大根		15g	60g
豚こま肉(又はひき肉)	細かく切る	25g	100g
キャベツ	せん切り	30g	120g
サラダ油		大さじ1/2	大さじ2
ウスターソース		大さじ1/2	大さじ2
オイスターソース		大さじ1/2	大さじ2

備蓄品レシピ

1人分	栄養価
エネルギー	186kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	10.5g
炭水化物	16.1g
食物繊維	3.5g
食塩相当量	1.5g

【作り方】

- ① 切干大根は、ひたひたの水につけて3分おく
- ② フライパンに油を入れて、豚肉を炒める
- ③ 軽く水気をしぼった切干大根を2に加え、油がなじむまで炒める
- ④ ③にキャベツを入れ炒め、しんなりしてきたら、★を加え炒める

レシピ作成：葛飾区フリー栄養士会

コツなしの缶たんごはん



材料	切り方	1人分	4人分
米	1/2合		2合
水(コーンの缶汁も含めて)		90ml	360ml
なめだけ缶		30g	1缶(120g)
ツナオイル缶		17g	1缶(70g)
ホールコーン缶		30g	1缶(120g)
おろししょうが(チューブ)		1.2g	5g
料理酒		小さじ1弱	大さじ1
青のり		適量	適量

備蓄品レシピ

1人分	栄養価
エネルギー	375kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	5.2g
炭水化物	69.0g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	1.6g

【作り方】

- ① 米を洗う
- ② 水はコーンの缶汁も含めて量って置く
- ③ 炊飯器に、青のり以外の材料を全て入れて炊く
- ④ 盛りつけた後に青のりをかける

レシピ作成：葛飾区フリー栄養士会

「コツなし」とは？

- ☑ コーン
 - ☑ ツナ
 - ☑ なめだけ
 - ☑ しょうが
- の食材を缶詰・乾物にてできるレシピです

《H29 年度 金町保健センターを拠点に活動する

金町フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》

定例会は、年に 10 回程度。研修会やボランティア活動の準備、親睦会などの活動を行っています。

定例会の日程：おおよそ第2水曜日 午前 10：00～11：30

会 場 ：金町保健センター栄養室（金町4-18-19）

5月の定例会

食育講座「簡単華やか創作和菓子作り」

▼和菓子作りの様子

会員が講師となり、和菓子の一つである練り切りの「手毬」に挑戦しました。



▲内側の餡は、パンションフルーツ餡とさくらんぼ餡の2種類。

外側の練り切り餡は食紅で好みの色に染めました。



◀参加者の作品

一人2個ずつ作りました。

真中にあるのは、講師が作成した和菓子のケーキ。

6月の定例会

食育PR活動「野菜料理」の試作

▼野菜の摂取量をもう1皿増やすために、15分以内で簡単にできる野菜料理を持ち寄り、試食しました。



◀持ち寄られた野菜料理は9種類

そのうち4種類を選んで、区民向けにレシピ配布したり、葛飾区食育推進ネットワーク(*)メンバーのイトーヨーカドーアリオ亀有店で実施する食育ミニ講座で野菜摂取の普及啓発活動で試食を提供したりします。



▼選んだ4種類の料理

どれも手軽に手に入る材料で簡単に作れる料理です。



ほうれん草とチーズのサラダ



アスパラガスの香味あえ



カラフル野菜のジュレ



長いものソテー

▼昨年のイトーヨーカドーアリオ亀有店クッキングサポートでの活動の様子



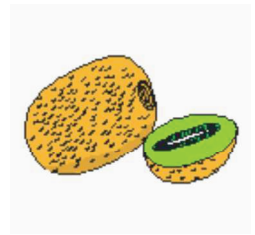
*葛飾区食育ネットワークとは

地域で食育に関する取り組みや活動を行っているグループや団体等が参加するネットワーク。

区と協働で食育活動に組み込み、食育イベントへの参加などの活動を行うことにより、お互いに連絡しあい協働できる基盤を整え、地域に根ざした食育を推進しています。

1 2月の定例会 キウイフルーツジャムづくり

▼会員が自宅で育てたキウイフルーツを使って、ジャムづくりをしました。



• キウイフルーツは酸っぱいものでも大丈夫！
皮をむいて刻んだキウイフルーツにグラニュー糖をまぶしてしばらく置きます。



• キウイフルーツの水分が出てきたら火にかけます。
• かき混ぜながら、弱火で焦げないように加熱します。



• 20分くらい加熱して、とろみが出てきたら出来上がり。
• 冷めると少し硬くなりますが、さらっとした仕上がりです。



• 苦味もなく、パンやヨーグルトに良く合います。
• マーマレードやリンゴジャムのように、「料理にも使えるね！」と話が盛り上がりました。
• 今回はキウイフルーツの量が多いので、4つの鍋で作りました。量が少なければ、電子レンジで時間短縮して作ることもできます！

* 今回の材料と分量 *

キウイフルーツ	正味6.7kg
グラニュー糖	1.1kg
レモン	2個

